

Általános otthoni gyógyulási tanácsok gyanús vagy igazolt Covid-19 esetén

- Minden munkát tegyünk félre, pihenjünk sokat, alvás közben működik leginkább a regenerációnk
- Nyugodjunk meg, adjuk át magunkat a gyógyulásnak, fogjuk fel a folyamatot kalandként, és gondoljunk arra a sok emberre, aki már sikeresen átvészelte, örüljünk, hogy lesz immunitásunk a betegséggel szemben
- Értesítsük háziorvosunkat és egy barátot vagy családtagot kérjünk meg a beszerzések intézésére
- Ügyeljünk hőháztartásunkra, igyunk meleg teákat, vegyünk meleg fürdőt, lábfürdőt, tartsuk melegen a lábainkat
- Ha lázat észlelünk, ne csillapítsuk automatikusan
- Ha kellemetlen a láz, akkor lázcsillapítók helyett részesítsük előnyben a langyos-hideg citromos vizes csukló, lábszár, homlok borogatásokat, a langyos hűtőfürdőt, igyunk bodzalevél teát (max egy csészével, mert hasmenést okozhat nagyobb mennyiségben)
- Láz kezelési applikáció <https://lazbarat.hu/>
- Fogyasszunk sok folyadékot, pl. hársfa, bodza, kakukkfű, kamilla teát
- Vezessünk naplót az állapotunkról (észlelési napló az oldalon letölthető), rögzítsük megfigyeléseinket
- Mérjük rendszeresen a pulzusunkat és a légzésszámunkat
- Érdemes egy pulzoxymétert beszerezni (gyógyászati segédeszköz bolt vagy netes rendelés), és mérni az oxigén telítettségünket. Ha 93% alá esne, kérjünk orvosi segítséget
- A pulzoxyméter használatáról: <https://www.youtube.com/watch?v=t0TgojtVwbQ>
- Ha köhögünk vagy bármilyen légúti tünetünk van, igyekezzünk sokat hason feküdni
- Az evést ne erőltessük, részesítsük előnyben a vegán étrendet, együnk sok gyümölcsöt, párolt és nyers zöldséget
- Szedjünk naponta 5000-10.000 NE D-vitamint, 3x1000 mg C-vitamint, 50 mg cinket, 100 mcg szelént, B-vitamin komplexet, A-vitamint (az A és D vitamint külön időpontban vegyük be)
- Ha nem tudunk jól aludni, akkor lefekvés előtt 3 mg Bio-Melatonin tablettát szedhetünk
- Szedjünk köptetőt: pl. lándzsás utifű szirup, kakukkfű kivonat
- Fekete kömény (nigella mag) 3x1 teáskanál mézzel
- Probiotikum fogyasztás
- Inhalálás: ecetes vízzel (egy fazékhoz 2-3 evőkanál ecet)
- eukaliptusz krémmel mellkas bedörzsölés
- propolisz csepp 3x10 csepp mézzel
- Bodzabogyó kivonat, echinacea csepp, bodorrózsa kivonat, pemetefű cukorka mehetnek
- Carvevir vagy Allergodyl orrspray
- Zsálya teás torok öblögetés
- szellőztessünk sokat
- ha van erőnk, legyünk napfényen
- végezzünk légzőtornát

A konkrét tünetek tükrében bevethetők antropozófus szerek, természetes gyógymódok és covid kezelésében használatos allopatíás orvosságok. Erről egyeztessen orvosával!

Kellemes gyógyulást kívánok!